ESSAI

N° 13.

SUR

LES PRINCIPALES HABITUDES

PHYSIQUES ET MORALES

NUISIBLES A LA SANTÉ,

DISSERTATION INAUGURALE

Présentée et soutenue à la Faculté de Médecine de Paris, le 24 janvier 1824, pour obtenir le grade de Docteur en médecine ;

PAR AUGUSTE-CRISTOPHE JOUVET, de Busséol,

Département du Puy-de-Dôme,

Elève de l'Ecole pratique ; ex-Interne des hôpitaux et hospices civils de Paris, et Membre de la Société d'instruction médicale de la même ville.

En général, la vie dure, une fois tournée en habitude, multiplie les sensations agréables ; la vie voluptueuse en prépare une foule de déplaisantes. J. J. ROUSSEAU.

A PARIS,

DE L'IMPRIMERIE DE DIDOT LE JEUNE,

Imprimeur de la Faculté de Médecine, rue des Maçons-Sorbonne, n° 13.

1824.

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS.

Professeurs.

Messieurs	Messieurs
LANDRÉ-BEAUVAIS, Doyen.	
ALIBERT.	FIZEAU.
BÉCLARD.	FOUQUIER.
BERTIN.	GUILBERT.
BOUGON, *Examinateur.*	LAENNEC.
BOYER, *Examinateur.*	MARJOLIN.
CAYOL, *Examinateur.*	ORFILA, *Suppléant.*
CLARION, *Président.*	PELLETAN fils.
DENEUX.	RÉCAMIER.
DÉSORMEAUX.	RICHERAND.
DUMÉRIL.	ROUX.
DUPUYTREN.	ROYER-COLLARD.

Professeurs honoraires.

CHAUSSIER.	LEROUX.
DE JUSSIEU.	MOREAU.
DES GENETTES	PELLETAN.
DEYEUX.	PINEL.
DUBOIS.	VAUQUELIN.
LALLEMENT	

Agrégés en exercice.

Adelon.	Kergaradec.
Alard.	Maisonnabe.
Arvers.	Moreau.
Breschet.	Murat.
Capuron, *Examinateur.*	Parent du Chatelet.
Chomel, *Examinateur.*	Pavet de Courteille.
Cloquet aîné.	Ratheau.
Coutanceau.	Richard.
Delens.	Rullier.
Gaultier de Claubry.	Ségalas, *Suppléant.*
Guersent.	Serres.
Jadioux.	Thévenot.

Par délibération du 9 décembre 1798, l'École a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui sont présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs, et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

AUX MÂNES VÉNÉRABLES DU MEILLEUR ET DU PLUS CHÉRI

DES PÈRES.

Regrets éternels! !! souvenirs à jamais déchirans!...

A LA PLUS TENDRE DES MÈRES.

Comme un faible témoignage de la plus vive gratitude et du plus respectueux attachement.

A MON FRÈRE,

Comme un gage d'une amitié sincère et d'un dévouement sans bornes.

A. C. JOUVET.

AVANT-PROPOS.

De toutes les sciences, la plus belle, la plus noble et la plus utile est, sans contredit, celle dont le but est d'apporter un soulagement aux infirmités nombreuses qui affligent l'homme, et de conserver sa santé, le plus précieux de tous ses biens. Aussi, dès la plus haute antiquité, la médecine a-t-elle occupé un rang distingué en dépit de quelques écrivains qui l'ont regardée comme un art purement conjectural, et même pernicieux. C'est en vain que quelques philosophes célèbres ont mis en problème les avantages de l'art de guérir; c'est en vain que quelques sombres misanthropes ont répandu sur lui tout le fiel de leur humeur atrabilaire; c'est en vain que quelques spirituels sceptiques ont mis en jeu tout le sel d'une gaîté caustique : cette opinion ridicule est aujourd'hui généralement abandonnée, et ceux qui osent encore la professer sont, le plus souvent, les plus empressés à rechercher dans la médecine des secours qu'ils ne sauraient trouver ailleurs. Fidèles à remplir scrupuleusement leurs devoirs, les médecins réduisent à leur juste valeur les éloquentes déclamations du citoyen de

Genève, le scepticisme piquant de Montaigne, les sarcasmes comiques de l'auteur du Malade imaginaire et de celui de Gil-Blas, et tâchent de mériter l'application de ce beau passage de Cicéron : *Homines ad deos nullâ re propiùs accedunt quàm salutem hominibus dando.*

L'homme sain et l'homme malade sont également l'objet des vives sollicitudes du médecin, qui a bien des obstacles à surmonter. Une longue étude des sciences physiques ne suffit pas pour lui mériter la confiance publique; il doit avoir encore une profonde connaissance des sciences morales. L'emploi bien dirigé des opérations chirurgicales, des substances médicamenteuses et des agens hygiéniques exerce assurément l'influence la plus heureuse sur les organes souffrans; mais l'on ne peut disconvenir que ces moyens puissans seraient souvent infructueux, s'ils n'étaient secondés par les bienfaits de la médecine morale. Mais combien est difficile l'exercice de cette partie essentiellement philosophique de la médecine ! Il ne faut pas seulement savoir calmer les passions et toutes ces agitations violentes de l'âme, triste résultat de la civilisation et des tourmentes politiques, ou leur imprimer une direction favorable; il ne s'agit pas seulement de guérir l'imagination d'un malade, de combattre ses affections vicieuses, de relever son courage abattu : il faut plus encore, semblable au ministre de la religion, le médecin doit apporter des consolations à l'infortuné qui expire, soutenir son âme en ce moment redoutable où elle aperçoit pour jamais l'éternité, et lui faire goûter quelques derniers

instans de paix et de douceur, s'il ne peut lui procurer un retour à la vie.

Tels sont les devoirs pénibles du médecin à l'égard du malade. L'homme sain en exige d'aussi impérieux, et peut-être plus difficiles à remplir. Continuellement occupé du soin de sa conservation, le médecin doit faire tous ses efforts pour éloigner la multitude des causes délétères qui peuvent menacer son existence : malheureusement ils sont souvent nuls devant un ennemi aussi puissant que redoutable; je veux parler de l'habitude. Dirigée par l'hygiène et par la morale, celle-ci devient ordinairement une source abondante de santé et de bonheur; mais, dans le cas contraire, elle est une cause fréquente des maux physiques et moraux les plus graves. L'on verra, dans la dissertation inaugurale que j'ai l'honneur de présenter à la Faculté de médecine de Paris, qu'insatiable dans ses plaisirs et imprudent dans ses actions, l'homme peut s'adonner aux excès de tous les genres et aux manières de vivre les plus vicieuses. C'est à tort que, pour se justifier, il invoque le pouvoir bienfaisant de l'habitude, et qu'il prétend dans sa folie et dans ses dérèglemens qu'elle est une *seconde nature*. Invariable dans sa marche et dans ses procédés, celle-ci prouve que ce n'est jamais impunément qu'on s'écarte des règles qu'elle a prescrites. L'habitude peut, il est vrai, amoindrir quelquefois l'action des causes dangereuses; mais elle ne saurait en détruire entièrement les effets fâcheux.

Présenter un tableau très-abrégé des principales habi-

tudes nuisibles à la santé, et les exposer d'une manière méthodique, tel est le but que je me propose; heureux si je puis l'atteindre! L'ordre hygiénique est celui qui m'a paru le plus convenable, et je passe de suite au premier chapitre de cet essai.

ESSAI

SUR

LES PRINCIPALES HABITUDES

PHYSIQUES ET MORALES

NUISIBLES A LA SANTÉ.

CHAPITRE PREMIER. — *Circumfusa.*

On range dans cette classe l'air atmosphérique, fluide indispensable à l'entretien de la vie, susceptible de devenir la source d'un grand nombre de maladies. L'air peut devenir nuisible par ses effets physiques et chimiques, tels que ses vicissitudes ou changemens de température, la disparition de son oxygène ou son mélange avec des gaz ou des émanations plus ou moins délétères.

— L'influence physique de l'air est rarement funeste à la santé des robustes campagnards : il n'en est pas de même dans le sein des villes. Pendant les saisons ou dans les climats froids, beaucoup de personnes sont dans l'usage de se tenir continuellement renfermées dans des appartemens très-clos et très-chauds; ce qui les dispose à contracter un assez grand nombre de maladies. On doit, au contraire, s'accoutumer aux vicissitudes atmosphériques; c'est le moyen d'établir un

utile balancement entre la transpiration pulmonaire et la transpiration cutanée. C'est également une mauvaise habitude, quoique moins dangereuse, d'habiter des appartemens très-frais dans les saisons ou dans les pays chauds.

La température à laquelle il est le plus nécessaire de s'habituer est le froid, parce que, de toutes les vicissitudes, la froide est la plus dangereuse. Le froid a d'ailleurs l'avantage de fortifier à la longue la fibre, et de donner au corps une complexion plus solide et plus énergique. L'habitude du froid, chez les citadins efféminés, ne doit se contracter qu'insensiblement. Les constitutions fortes sont les seules qui pourraient résister à une transition brusque.

— L'air atmosphérique, considéré chimiquement, est un mélange de gaz oxygène et de gaz azote. Le gaz oxygène, ou air vital, est le seul qui serve à la combustion et à la respiration. Son absence ou sa trop faible quantité peuvent donner lieu aux accidens les plus graves. Il est donc prudent de ne pas contracter l'habitude de fréquenter les lieux où l'air peut être impropre à la respiration, tels que les salles de spectacles, de bals, etc.; en un mot, tous les endroits clos où se trouvent renfermés beaucoup d'individus ou d'animaux. L'action de cet air, vicié, soit par la respiration et par les émanations animales, soit par la combustion et par les vapeurs provenant des corps en ignition, développe de la manière la plus prompte son influence fâcheuse sur les personnes délicates et sensibles. La santé peut être fortement compromise, et l'asphyxie n'est pas le seul accident grave qu'on ait à redouter.

— Le séjour habituellement trop prolongé dans les amphithéâtres de dissection, où l'air est chargé des miasmes infects que laissent exhaler les cadavres en putréfaction, peut devenir la cause des maux les plus fâcheux. Cette habitude, digne assurément des plus grands éloges, ne doit pas être portée trop loin, surtout s'il existe une mauvaise prédisposition physique ou morale. Malgré l'autorité respectable du docteur *Bosquillon*, qui regarde la putrefaction animale comme bien moins nuisible qu'on ne le croit ordinairement, je pense qu'on ne

saurait attribuer à d'autres causes la mort de beaucoup d'élèves moissonnés dans leur printemps et victimes de leur ardeur. Les travaux anatomiques ont valu à *Bichat* la réputation la plus brillante et la mort la plus prématurée. *Perrault* mourut d'une fièvre qu'il gagna en disséquant un chameau en putréfaction. L'immortel *Haller* regardait les exhalaisons putrides qu'il respirait dans le théâtre anatomique comme causes des maladies fréquentes qu'il eut à Goëttingue.

— L'air des laboratoires est souvent impur, et c'est une dangereuse habitude de s'exposer trop long-temps à sa délétère influence. Les chimistes et les pharmaciens peuvent devenir victimes des vapeurs exhalées de divers corps soumis à l'action des réactifs ou à la chaleur des fourneaux.

— Une erreur très-grande, ou une coutume très-blâmable, est de n'attacher aucune importance hygiénique au choix des habitations. L'observation journalière prouve qu'elles exercent sur la santé l'influence la plus marquée, et qu'il est une foule de causes qui peuvent nuire à leur salubrité. Lorsque les circonstances de la vie le permettent, on ne saurait trop éviter le séjour habituel de celles qui sont basses, froides et humides, avec absence continuelle du soleil, et circulation difficile de l'air. Il en est de même de celles où ce fluide est sans cesse vicié par des émanations animales, végétales et minérales, provenant de substances en putréfaction, ou de certains ateliers situés dans le voisinage, etc.

— Les molécules odorantes répandues dans l'atmosphère peuvent pénétrer dans l'économie par la surface cutanée et par les voies respiratoires. Je ne parlerai pas d'une foule de variétés que présentent ces effluves gazeux, relativement à leur force, à leur genre d'impression sur le sens de l'odorat, à leur nature chimique, etc.; ce qui a fait admettre différentes divisions, qui sont toutes plus ou moins inexactes. Je me contenterai d'exposer succinctement les accidens nombreux qui peuvent résulter de l'impression des corpuscules odorans.

L'habitude de s'entourer de corps odoriférans est une de celles

qui, à raison de sa fréquence et de ses dangers, méritent le plus d'être mentionnées. On a souvent vu cette innocente jouissance être suivie des effets les plus fâcheux. Qui pourrait s'imaginer que le parfum délicieux de la rose peut porter le poison de la mort? C'est cependant ce que nous apprend *Cromer*, qui rapporte qu'une des filles de Nicolas I.er, comte de Salin, et un évêque de Pologne, moururent après avoir respiré l'odeur de cette reine de nos parterres.

Les accidens qui peuvent se manifester sont très-variés. On a observé que le sommeil, des céphalalgies plus ou moins intenses, l'ivresse, des cardialgies, des vomissemens, des purgations, des défaillances, la syncope et l'asphyxie, pouvaient être déterminés par certaines émanations odorantes. On a également vu la perte de l'odorat, l'épistaxis et l'ophthalmie, être produits par des impressions très-vives. On cite encore des cas dans lesquels se sont manifestés l'épilepsie, l'aliénation mentale, l'hystérie, l'aphonie, des convulsions, la suffocation et la mort. On s'est même quelquefois servi de ce moyen pour commettre les crimes les plus horribles. L'histoire rapporte qu'Henri VI et un prince de Savoie furent empoisonnés à l'aide de gants parfumés.

Par les faits qui viennent d'être exposés, il est facile de juger du danger auquel on s'expose en plaçant dans les chambres à coucher soit des pots de fleurs, soit des vases garnis. On ne saurait trop insister sur les dangers de cette trop fréquente habitude; et s'il faut des exemples pour convaincre les incrédules, je leur rappellerai qu'en 1779 une femme de Londres a été trouvée morte dans son lit pour avoir respiré les exhalaisons d'un grand nombre de lis fleuris qu'elle avait placés dans sa chambre, peu spacieuse. *Triller* a vu la violette donner lieu à un fait semblable. Dans une circonstance à peu près pareille, les émanations délétères des fleurs de lis faillirent devenir funestes à la femme de M. *Laumonier*, habile chirurgien de Rouen, etc. L'on pourrait très-facilement multiplier les citations.

Les fleurs les plus dangereuses sont, en général, celles qui sont douées d'une odeur suave, fade et comme nauséeuse ; telles que les lis, les narcisses, les tubéreuses et la plupart des liliacées : les solanées sont dans le même cas, etc. Les odeurs aromatiques sont loin d'offrir les mêmes inconvéniens. Renfermées dans les appartemens, les plantes agissent de plusieurs manières pour produire les accidens les plus formidables, surtout durant la nuit. Elles peuvent les déterminer soit par la nature ou l'intensité de l'odeur, soit par l'absorption de l'oxygène de l'air atmosphérique, soit par l'exhalaison de l'acide carbonique, qui s'échappe non-seulement de la fleur elle-même, mais encore de toutes les parties du végétal.

Cependant l'on doit regarder, avec M. *Orfila*, les odeurs comme des poisons relatifs, et non comme des poisons absolus. Accablé de lassitude, au retour d'herborisations lointaines, faites pour la plupart avec M. le professeur *Clarion*, il m'est arrivé plusieurs fois de m'endormir près d'un grand nombre de plantes et de fleurs. L'air vicié de ma chambre, quoique peu spacieuse, ne m'a jamais incommodé, et j'ai vu plusieurs de mes amis éprouver du malaise et des céphalalgies pour l'avoir seulement respiré quelques instans.

Si les émanations odorantes sont accompagnées, dans un grand nombre de circonstances, des effets les plus fâcheux, l'observation nous apprend qu'il est quelques cas où elles sont de la plus haute utilité, et que sans elles l'action efficace de plusieurs substances médicamenteuses serait entièrement nulle.

CHAPITRE II. — *Applicata.*

— Le désir de plaire et de régner sur les cœurs a été, dans tous les pays et dans tous les siècles, une des occupations les plus importantes de la vie de la femme. Aussi, pour atteindre ce but, son imagination, féconde en inventions de tout genre, lui a suggéré différens moyens, parmi lesquels les *cosmétiques* occupent un des pre-

miers rangs. Ces préparations, qui, comme leur nom l'indique, ont pour objet d'embellir la peau, sont bientôt tombées au pouvoir des charlatans, qui les ont transformées sous mille formes variées plus ou moins nuisibles à la santé.

L'art des cosmétiques remonte à l'antiquité la plus reculée. Si l'on s'en rapporte au patriarche Enoch, cet art fut enseigné aux femmes, avant le déluge, par l'ange Azéliel. Mais ce qui est très-certain, le sulfure d'antimoine était un fard très-usité chez les Hébreux : les livres saints en font mention en plusieurs endroits. L'on y lit que Job appelait une de ses filles, qui était très-coquette, *vase d'antimoine* (*strabium* des anciens).

Cette habitude, mise en usage par les Syriennes, les Babyloniennes et les Arabes, se propagea dans l'Eglise naissante. *Ce n'est pas avec de l'antimoine du diable qu'il faut farder vos yeux, c'est avec le collyre du Christ*, disait saint Cyprien aux chrétiennes de son temps, aussi coquettes que les nôtres.

Les dames romaines employaient différens cosmétiques, et le fard blanc et rouge, inventés par les dames grecques. Pline, Ovide, et quelques autres auteurs, nous ont transmis diverses recettes mises en usage pour la toilette.

Je regarde comme absolument inutile de présenter la liste innombrable de tous ces *conservateurs* de la beauté et de toutes ces préparations *infaillibles* pour le teint, les cheveux, les lèvres, les dents et les secrets appas, qui ont tour à tour joui d'une faveur momentanée, et qui, bientôt après, sont tombés dans l'oubli. Je me bornerai à rappeler que le beau sexe n'en retire jamais les avantages que sa vanité lui fait espérer, et que sa santé peut être gravement compromise.

Augmenter les agrémens extérieurs, faire disparaître les rides de l'âge ou quelque affection cutanée, tel est, en général, le but des personnes qui font usage des cosmétiques. C'est en vain qu'on a attribué à plusieurs de ces moyens la propriété de cacher les

signes de la vieillesse; ils sont tous inefficaces, lorsqu'on les emploie

Pour réparer des ans l'irréparable outrage.

C'est en vain qu'on a prôné diverses préparations capables d'embellir la nature; elles sont toutes nulles, et il est de la plus grande imprudence de se servir des différentes *merveilles* que l'on vend pour la toilette, lorsque l'on n'en connaît pas la composition. Il existe assurément des cosmétiques qui sont sans action nuisible, comme la plupart des eaux distillées aromatiques. Tel était encore le mélange de fleur de farine et de blanc d'œuf qu'employait Henri III pour effacer les taches causées par le hâle. Mais aussi il en est beaucoup dont l'application peut être suivie de résultats très-malheureux; telles sont toutes les préparations métalliques où entrent le plomb, le bismuth, l'arsénic, le mercure et l'antimoine. Si ces compositions minérales, qui sont des astringens et des répercussifs plus ou moins énergiques, font souvent disparaître les taches et plusieurs affections éruptives de la peau, elles peuvent déterminer des métastases quelquefois très-dangereuses. On a vu des ptyalismes, des ophthalmies, des phthisies pulmonaires, des hépatites, des gastrites, et beaucoup d'autres affections, être le funeste résultat de ces applications blâmables.

L'on ne doit employer qu'avec beaucoup de circonspection la plupart des prétendus *trésors* de la bouche. Les acides, qui entrent souvent dans leur composition, les rendent très-nuisibles pour les dents. L'usage habituel des savons offre également des inconvéniens: l'excès d'alcali qu'ils contiennent peut à la longue dessécher et gercer la peau.

De tous les cosmétiques, le meilleur, le plus efficace est sans contredit l'eau fraîche et limpide. Ce simple moyen suffit pour nettoyer l'épiderme, pour enlever toutes les excrétions habituelles qui peuvent recouvrir la surface de la peau, et pour en entretenir longtemps la souplesse et l'éclat. Il est cependant des cas où l'on peut employer quelques moyens plus efficaces que l'eau pure, comme

lorsque l'organe cutané est devenu sec et aride par l'action simultanée de l'air et de la lumière. On peut alors faire usage avec avantage de certaines lotions mucilagineuses ou de certaines embrocations onctueuses. J'observerai cependant que les préparations dans lesquelles entrent des corps gras ne conviennent pas à tout le monde. Il est certaines personnes chez lesquelles les pores se bouchent facilement par l'application d'une simple pommade. Ces moyens, étant capables d'altérer la peau, ne doivent être employés qu'avec précaution.

Puisse le beau sexe mieux connaître ses intérêts, et abandonner pour jamais une habitude dangereuse, qui ne peut que lui être préjudiciable sous tous les rapports! D'ailleurs la beauté ne brille que par la santé, et non par un éclat emprunté.

— Les substances caustiques qui entrent dans la composition des *dépilatoires* rendent très-dangereux l'usage de ces moyens cosmétiques. La *dépilation* est extrêmement ancienne, et il paraît même que dans l'antiquité elle était bien plus employée que de nos jours. Les Égyptiens, les Chinois, les Perses, les Arabes, les Grecs, les Romains, et la plupart des peuples anciens avaient inventé des préparations propres à dessécher les bulbes capillaires, afin de faire tomber les poils superflus. Si l'on s'en rapporte à plusieurs auteurs, comme Juvénal, Perse, Claudien, etc., les dames grecques et romaines étaient dans l'habitude de ne laisser aucun voile à leurs parties sexuelles: c'est sans doute pour cette raison que l'on ne voit aucun vestige de poils sur les statues qui représentent les femmes nues des temps antiques.

On trouve dans les pharmacopées un grand nombre de recettes de dépilatoires. Il en est qui sont sans vertu et sans danger, comme le suc de persil, d'acacia, la gomme de lierre, les œufs de fourmi, etc.; mais il en est d'autres qui peuvent déterminer des accidens fâcheux, comme le *rusma* des Orientaux, les trochisques d'arsénic, l'onguent de chaux vive de mynsicht, le sulfure de baryte, etc.

Plusieurs raisons me portent à rejeter entièrement l'usage des dé-

pilatoires, 1.° parce qu'ils ne produisent pas les effets désirés, puisque les poils reviennent peu de temps après leur chute; 2.° parce que la surabondance des poils dans une partie quelconque, ou leur apparition sur des parties qui en sont ordinairement dépourvues, n'est nullement nuisible à la santé; 3.° parce qu'il faut qu'ils soient caustiques pour être efficaces; et il est certain que la causticité agira aussi-bien et même mieux sur la peau que sur le système capillaire, ce qui donne lieu à des irritations cutanées plus ou moins vives, suivant la sensibilité individuelle et la force du remède. J'ai vu survenir un érysipèle très-violent à la tête et à la face d'un jeune homme qui s'était appliqué une préparation de chaux vive, espérant se procurer un front large et élevé. Les cheveux tombèrent, mais ne tardèrent pas à repousser.

— Ne point examiner à quel usage sont destinés les vêtemens, en changer tour à tour la texture et la forme, tels sont les effets de la *mode*, habitude aussi bizarre que dangereuse. Est-ce à la frivolité de l'esprit ou à la légèreté dans le caractère chez les hommes, à la coquetterie ou au désir de plaire chez les femmes, que cette fille du caprice et de l'inconstance doit sa naissance? Quoi qu'il en soit, je me bornerai à jeter un coup-d'œil rapide sur les effets fâcheux auxquels peut donner lieu *cette grande empérière du monde*, pour me servir de l'expression de Montaigne. Parmi les modifications nombreuses que la mode apporte à la forme et à la texture des vêtemens, j'indiquerai seulement la plus dangereuse, celle qui exerce des constrictions plus ou moins fortes et étendues sur les organes, et qui empêche de cette manière le libre exercice de leurs fonctions. L'on trouve dans les auteurs de nombreux exemples des accidens graves qui ont été occasionnés par les ligatures des différentes parties de l'habillement dans les deux sexes.

Chez l'homme, la cravate trop serrée peut déterminer un gonflement énorme de la face, des vertiges, des défaillances, et même une attaque d'apoplexie. Les vestes ou habits dont les manches sont étroites peuvent occasionner le gonflement des mains, stranguler

les membres supérieurs, et les maintenir dans un état d'engourdissement nuisible. M. *Portal* rapporte, dans son Traité de l'apoplexie, l'histoire d'un grand personnage qui fut frappé d'un coup de sang pour avoir fait usage d'un caleçon et d'un corset lacés dans la vue de diminuer le volume de son ventre et de ses membres. Les constrictions, opérées par les culottes, les jarretières, les chaussures, les boucles et les ligatures de souliers, ont souvent donné naissance à des varices, à des ulcères, à des durillons, etc., qui ont quelquefois cruellement puni la vanité de celui qui voulait faire parade d'une cuisse bien tournée, d'une jambe bien faite ou d'un joli pied mignon, etc.

La mode exerce une influence beaucoup plus funeste chez les femmes, qui ne peuvent s'empêcher de changer continuellement de vêtemens non-seulement chaque année, mais même plusieurs fois chaque saison, sans jamais examiner s'ils sont appropriés à la température de l'air, ou s'il existe d'autres circonstances qui peuvent les rendre dangereux. Aussi, parmi les jeunes infortunées ravies dans leur printemps à leurs familles éplorées, il en est un grand nombre sur la tombe desquelles on pourrait placer une épitaphe à peu près semblable à la suivante, qu'on lit au cimetière de Vaugirard.

22 DÉCEMBRE 1802,

LOUISE LEFÈVRE,

AGÉE DE 23 ANS,

VICTIME DE LA MODE MEURTRIÈRE.

ROSE, ELLE A VÉCU CE QUE VIVENT LES ROSES.

Je vais seulement m'occuper de la robe, ou habit supérieur, et du corset, qui sont les deux parties les plus dangereuses de l'habillement de la femme.

Les effets fâcheux de la robe peuvent être dus soit à son étroitesse, ce qui se rapporte aux constrictions dont il vient d'être question, soit à sa forme évidée de manière à laisser à découvert la plus grande partie des épaules et du sein. Si ce genre de vêtement a l'avantage de flatter la coquetterie, il est très-dangereux, et peut devenir l'origine d'un grand nombre de phlegmasies aiguës et chroniques des viscères thoraciques, surtout dans les pays sujets à éprouver de fréquentes variations atmosphériques.

De toutes les parties qui entrent dans l'habillement de la femme, celle qui a produit les maux les plus graves est le corset, qui est loin d'opérer les heureux effets qu'en attendent les jeunes personnes dans l'espoir de se procurer une taille élégante. On observe que celles dont les seins sont peu développés se compriment fortement la partie inférieure de la poitrine, afin de faire ressortir davantage la supérieure ; tandis que celles qui sont douées d'appas trop volumineux, bien plus attrayans sans doute par une juste proportion que par une masse considérable, ont recours aux mêmes moyens ; de telle sorte que des buts entièrement opposés peuvent produire les mêmes accidens.

Construit sans baleine, et modérément serré, le corset peut être employé sans danger chez la femme, dont la taille est formée ; mais, dans le cas contraire, il ne peut qu'être nuisible, et au lieu d'être propre à augmenter les attraits physiques, il ne servira que d'instrument meurtrier, qui les détruira pour jamais en même temps que la santé. Les affections inflammatoires des différens organes de la poitrine, les lésions anévrismatiques du cœur et des gros vaisseaux, etc., seront la funeste récompense d'une coquetterie bien mal entendue.

Une vanité du beau sexe, et même l'on peut dire une espèce de fureur, est de pouvoir étaler un joli pied chinois ; ce qui les fait recourir aux chaussures étroites, dont il a déjà été parlé, etc.

— Une coutume des plus pernicieuses est l'usage des corsets mécaniques ou des différentes espèces de machines répressives, dans le

but de corriger les vices de conformation. L'emploi de ces moyens n'est propre qu'a favoriser les progrès des difformités, qui sont ordinairement le résultat du vice rachitique ou de quelque autre vice intérieur, qu'il est absurde de vouloir combattre par des machines. Mais une autre coutume encore plus fâcheuse est l'application des appareils mécaniques sur les enfans très-jeunes et bien conformés, dans l'intention d'embellir leur taille et d'en prévenir les défauts ; C'est précisément le vrai moyen d'établir les vices de conformation et de détruire la santé. Il est cependant quelques cas où l'on peut se servir avec avantage des corsets et des instrumens mécaniques offrant une résistance médiocre, comme ceux qui dépendent d'une position vicieuse du corps due entièrement à l'habitude que contractent quelques personnes de se porter toujours dans le même sens.

— Il existe une foule d'habitudes condamnables qui sont une source abondante de maladies aiguës et chroniques pour les nouveau-nés, comme celle de couvrir la tête des enfans de bonnets étroits et serrés, dont l'usage habituel peut donner lieu à des éruptions du cuir chevelu, et même produire l'hydrocéphale, et la dureté de l'ouïe par l'aplatissement de la conque auriculaire ; comme celle de comprimer cette partie, dans l'espoir chimérique de lui faire acquérir une forme plus régulière ; enfin la manière vicieuse de se servir du maillot peut occasionner des accidens très-graves, etc.

— L'impression du froid ne convient pas au nouveau-né, et il ne faut pas en France prendre pour modèles les femmes samoïèdes, ainsi que celles de plusieurs autres contrées, qui les roulent dans la neige ou les plongent dans l'eau froide.

CHAPITRE III. — *Ingesta.*

— *Plùs occidit gula quàm gladius*, a dit avec raison le sage Salomon, qui avait parfaitement remarqué les suites fâcheuses de l'intempérance et des excès gastronomiques. A quelque degré que les

modernes aient poussé les plaisirs de la table, ils sont loin d'approcher, même dans leurs festins les plus recherchés, de l'extravagance des Romains, qui engloutissaient au milieu de leurs orgies les productions de tous les pays alors connus. La *cœna*, ou le souper, était surtout le repas le plus complet, qui était composé d'une énorme quantité de toute espèce de viandes, gibiers, poissons, légumes, et grand nombre de coquillages divers. Il y avait jusqu'à sept services, sans compter le dessert et les pâtisseries, qui étaient accompagnés de vastes coupes pour boire largement les vins vieux les plus exquis et diversement aromatisés.

Ces terribles gastromanes se gorgeaient de tant d'alimens, qu'ils étaient souvent obligés de les rejeter, ou bien ils se procuraient des vomissemens forcés par des moyens mécaniques, tels que l'introduction des doigts ou d'une plume dans la gorge ; d'autres allaient se débarrasser au bain de la surcharge de l'estomac. Des cuvettes et des bassins étaient placés dans le voisinage des salons de festins, et même l'on apportait quelquefois des urinoirs sous la table. Ces vomissemens n'étaient qu'une préparation à de nouveaux excès.

— L'usage habituel de substances alimentaires fortement assaisonnées et épicées est extrêmement nuisible à la santé. Cette dangereuse habitude était encore très-répandue chez les Romains, qui employaient une foule de condimens divers. Ils faisaient usage d'un grand nombre de labiées, comme le thym, la menthe, l'hysope, l'origan, le pouliot, etc. ; de plusieurs ombellifères, comme l'aneth la livèche, le persil, les semences de fenouil et d'âche, etc. ; de diverses alliacées et crucifères. Ils faisaient grand cas du garum, du laser, de la coriandre, de la rue, des baies de myrte, de troëne, de sumach, des feuilles de malabathrum, d'asarum, des racines âcres de pyrèthre, des graines d'ortie, de souchet, de fenu-grec, de sésame, etc. Le safran, la cannelle, le sel, le poivre, le nitre, le sel ammoniaque, le verjus, etc., étaient leurs condimens ordinaires. Ils avaient le goût tellement blasé, qu'il leur fallait du poivre jusque dans leurs confitures au miel.

Quoique la cuisine des modernes soit moins échauffante, la gastromanie moins prononcée, les excès en général moins fréquens, leur intempérance est cependant la source d'un grand nombre de maladies. En plusieurs pays il est même du bon ton de s'enivrer quelquefois. Une chanson française fait dire à *Hippocrate* dans un refrain :

« Qu'il faut à chaque mois
« S'enivrer au moins une fois. »

C'est à tort qu'on attribue à ce grand médecin la maxime qu'il faut s'enivrer une fois par mois : on ne la trouve point dans ses écrits, à moins qu'on ne s'étaie d'une réflexion commune à tous les médecins, qu'il ne faut jamais s'assujettir à un régime trop sévère, d'où il soit dangereux de s'écarter. *Hippocrate* regarde, au contraire, la sobriété et le travail comme les moyens de conserver la santé.

Multos morbos multa fercula fecerunt, dit avec raison *Sénèque*. L'intempérance des alimens, comme des boissons, est en effet le cloaque de presque toutes les maladies. Ainsi l'on voit la gloutonnerie et l'ivrognerie donner lieu aux mauvaises digestions, aux irritations gastriques, aux obstructions viscérales, aux squirrhes et cancers de l'estomac, à plusieurs affections fébriles, à l'hydropisie, aux cachexies, à la goutte, à la gravelle, etc.

L'ivresse peut encore déterminer l'aliénation mentale, l'épilepsie, ainsi que les symptômes de l'empoisonnement. L'ivrognerie altère toutes les facultés, et surtout les fonctions de la génération. Les femmes sont exposées à des pertes, et les hommes à l'impuissance ; et, pour me servir de l'expression d'Amyot, *on n'engendre rien qui vaille.*

Un grand nombre de penchans vicieux et de passions basses et viles doivent naissance à l'intempérance, qui est ordinairement accompagnée des suites les plus funestes chez les vieillards, et chez tous les sujets malades.

Il serait facile de prouver par une multitude de faits que l'intempérance ruine la santé, et que la plupart des hommes périssent

avant l'âge, ou traînent péniblement leur existence sous le poids des infirmités pour s'être livrés habituellement et avec excès aux plaisirs de la table ; et ceux qui, au contraire, se sont contentés d'une quantité d'alimens simples, proportionnée aux besoins du corps, ont joui d'une bonne santé et ont vécu long-temps. L'on pourrait citer Auguste, Barthole, Newton, et une infinité d'autres. Mais un des exemples les plus frappans de ce genre est celui du célèbre vénitien Cornaro, qui fut attaqué dès l'âge de vingt-cinq ans de maux d'estomac, de douleurs de côté, de fièvre lente et de la goutte. Sa santé continua d'être délabrée jusqu'à l'âge de quarante ans, malgré tous les soins des médecins. Il abandonna tous les médicamens, et s'imposa un régime sobre et simple. L'effet de ce genre de vie fut tel, que ses infirmités disparurent pour faire place à la santé la plus brillante, avec laquelle il a vécu au-delà de cent ans.

L'homme d'étude, le contemplatif, le ministre des autels, doivent s'abstenir des excès de table, s'ils veulent remplir d'une manière parfaite les fonctions sublimes de l'esprit auxquelles ils se consacrent. Rien n'éteint l'imagination, ne dégrade la mémoire, et surtout n'abrutit davantage le jugement que les excès continuels de table. A peine est-on capable de penser dans une digestion laborieuse. Ils retireront les plus grands avantages d'un régime sévère et composé d'alimens sains, pris modérément. Ceux de difficile digestion, tels que les substances grasses, visqueuses, les fritures, les pâtisseries, les légumes venteux, les viandes dures, fumées, salées, épicées, etc., devront être rejetés.

— La vie abstème n'est guère convenable qu'à ceux qui en ont contracté l'habitude de bonne heure. *Démosthène*, *Locke*, *Haller*, *Milton*, étaient des buveurs d'eau. Les grands hommes qui ont vécu long temps buvaient peu de vin. Cependant l'abus seul peut être condamné ; et l'usage modéré d'un vin vieux et sain présente aux fibres de l'estomac un stimulus souvent utile.

La liqueur agréable faite avec la semence torrefiée du *coffea arabica*, n'est pas un simple objet de fantaisie et de luxe ; c'est un véri-

table besoin pour beaucoup de personnes. Cette plante, originaire de l'Arabie, inventée, suivant les Persans, par un ange pour rétablir la santé de Mahomet, a d'abord été mise en usage par les Orientaux. Elle s'est ensuite répandue dans les quatre parties du monde, et a trouvé chez les médecins des partisans et des détracteurs. Les uns l'ont regardée comme nuisible à la santé, tandis que d'autres ont préconisé ses vertus salutaires. Au milieu de ces contradictions, l'habitude et le goût se sont établis, et le café fait aujourd'hui les délices de tous les peuples qui le connaissent.

Je pense que l'on a trop exagéré les avantages et les inconvéniens du café. Pris avec modération, il peut être utile en facilitant la digestion, en favorisant la transpiration, et en excitant légèrement l'action de tous les organes, surtout celle du cœur et du cerveau; mais il est des cas où il peut être très-nuisible, comme chez les individus d'un tempérament sec, ardent, bilieux ou sanguin; et principalement chez ceux qui ont le système nerveux très-irritable. Il doit être rejeté pendant la durée de toutes les maladies, hors celles où il peut convenir comme moyen thérapeutique.

— Une habitude, plus dangereuse à la santé que la précédente, est l'usage habituel des liqueurs alcoholiques avant, pendant ou après le repas, prises par les uns comme objet de sensualité, et par d'autres comme moyen propre à faire naître l'appétit et à donner des forces aux organes gastriques.

CHAPITRE IV. — *Excreta.*

— L'évacuation trop fréquente du fluide spermatique est nuisible, non-seulement par rapport à la perte de cette humeur, dont une partie doit rentrer dans la masse du sang, mais encore par rapport à l'inégalité d'action qui en résulte pour les forces organiques, qui se portent presque entièrement sur les organes génitaux pendant le coït, tandis que l'épigastre et l'encéphale s'en trouvent dépourvus.

Les personnes jeunes et bien constituées se rétablissent aisément de

tout le désordre produit par l'acte vénérien, et les mouvemens ne tardent pas à rentrer dans l'ordre naturel. Mais, lorsque le corps est mal disposé, ou qu'on se livre avec excès aux plaisirs de l'amour, l'on manque de l'énergie nécessaire pour réparer les pertes et pour rétablir les forces dans leur véritable rapport; il naît alors un *désaccord* dans le système des forces et une irrégularité dans les mouvemens, d'où résultent souvent les maux les plus graves.

Les dangers de l'acte vénérien très-souvent réitéré ne sont pas moins grands pour les femmes que pour les hommes : il produit des lassitudes et de la faiblesse; il flétrit les grâces et la beauté ; et, lorsque l'abus du coït est soutenu, il ne tarde pas à déterminer dans les deux sexes les maladies les plus graves de l'appareil digestif et du système nerveux. Les gastrites aiguës et chroniques, les maux de nerfs les plus violens, l'affaiblissement de tous les sens, et surtout celui de la vue; la dépravation des fonctions mentales, la folie, l'épilepsie, l'hystérie, la perte de la mémoire, la phthisie pulmonaire, la consomption dorsale et la mort, peuvent être le résultat de l'excès des jouissances vénériennes.

Malheureusement il est des personnes tellement organisées, qu'il leur est très-difficile de dompter leur tempérament : telle était la femme dont *Buffon* parle en ces termes : « J'ai vu, et je l'ai vu comme « un phénomène, une fille de douze ans, très-brune, d'un teint vif et « fort coloré, d'une petite taille, mais déjà formée, avec de la gorge « et de l'embonpoint, faire les actions les plus indécentes au seul « aspect d'un homme; rien n'était capable de l'en empêcher, ni la « présence de la mère, ni les remontrances, ni les châtimens. Elle « ne perdait cependant pas la raison, et son accès, qui était marqué « au point d'en être affreux, cessait dans le moment qu'elle demeu- « rait seule avec des femmes. » (Histoire naturelle de l'homme, de la puberté.)

Telle était encore la fameuse Messaline dont parle Juvénal : elle s'échappe la nuit du lit où dort l'empereur son époux ; et, déguisée

sous les habits de la courtisane Lycisca, elle court affronter la brutalité des plus vils débauchés.

Et lassata viris, sed non satiata recessit.

— La privation absolue des plaisirs vénériens (1) est quelquefois très-dangereuse à la santé. Il existe, il est vrai, quelques personnes des deux sexes chez lesquelles ces besoins ne se font jamais sentir ; mais, en général, il est un âge où les jouissances physiques de l'amour deviennent nécessaires à tout être bien organisé ; et ce n'est pas impunément qu'on se refuse aux doux penchans de la nature.

Diverses circonstances peuvent rendre les dangers de la continence plus ou moins sérieux. Chez les sujets jeunes, vigoureux, bien constitués et nourris de mets succulens, cette habitude peut déterminer l'aliénation mentale sous les modifications les plus horribles, telles que le satyriasis, le priapisme, la nymphomanie et l'érotomanie ; elle a même conduit au tombeau des personnes dont le tempérament était ardent, et qui, par état ou pour d'autres raisons, ne pouvaient remplir le vœu de la nature et de la société en s'engageant dans les liens du mariage. *Blegny* rapporte qu'une religieuse ayant eu plusieurs accès de fureur utérine, en eut un si violent, qu'elle mourut comme suffoquée. On lit dans *Galien* l'histoire d'un homme et d'une femme accoutumés aux plaisirs de l'amour, et que la privation de ces jouissances habituelles avait jetés dans un état très-fâcheux. Tous les deux furent guéris en renonçant à la continence qu'ils s'étaient imposée. *Hippocrate*, *Ætius*, *Paul d'Égine*, etc., rapportent également des exemples frappans qui prouvent les dangers de la continence.

Si l'abus, ainsi que la privation absolue des plaisirs de l'amour peuvent produire les résultats les plus déplorables, il n'en est pas de même lorsque l'on s'éloigne également des deux excès : un juste milieu procure les plus grands avantages. Fortifier le physique, perfec-

(1) Il faut, en général, en excepter les personnes qui vivent dans la continence par des motifs de religion.

tionner le moral, rendre le plaisir plus attrayant et la jouissance plus parfaite, tels sont les heureux effets de cette passion, lorsqu'elle est satisfaite avec modération.

— Ce serait ici le lieu de parler de la masturbation et de la pédérastie. Je me borne à indiquer ces déplorables habitudes, qui sont non-seulement nuisibles à la santé de celui qui s'y livre, mais encore à la morale et à la société entière.

—L'excrétion du mucus nasal et des fluides buccaux peut être beaucoup augmentée par l'usage du *nicotiana tabacum*, plante originaire des Indes occidentales, où elle porte le nom de *petum*, et qui s'est répandue de la manière la plus rapide dans les quatre parties du monde peu de temps après la découverte de l'Amérique. Par une bizarrerie des plus remarquables, ce végétal célèbre, peu employé en médecine, inutile dans les arts et comme aliment, est cependant devenu un des objets de première nécessité pour tous les peuples qui ont contracté l'habitude d'en faire usage. Je vais examiner brièvement les effets fâcheux qui peuvent résulter de ses divers emplois.

1.° L'usage très-modéré du tabac à *priser* n'est pas, en général, nuisible, et même peut quelquefois être utile aux personnes pituiteuses. Dans le cas contraire, la diminution et l'altération de l'odorat, ainsi que l'établissement d'un cautère habituel, ne sont que les inconvéniens les plus légers. Le tabac, à raison de sa propriété stupéfiante, peut donner lieu à l'affaiblissement des autres sens, de la mémoire et des fonctions intellectuelles.

2.° L'habitude de *mâcher* le *petum* est aussi sale que dangereuse. L'irritation qu'il produit dans la bouche fait évacuer de grandes quantités de salive; ce qui est contraire à la digestion. De plus, une partie de cette salive, imprégnée du principe narcotico-âcre du tabac, est portée à l'estomac, et occasionne, dans les premiers temps, du malaise, des nausées, des vomissemens et la diarrhée. L'habitude, en faisant cesser ces premiers accidens, n'empêche pas le tabac d'irriter l'estomac et les intestins par son fréquent picotement. L'appétit

devient languissant, les viscères digestifs exécutent mal leurs fonctions, et l'on voit beaucoup de *mâcheurs* mourir de gastrites et d'entérites chroniques, d'endurcissement squirrheux ou de cancer à l'estomac, etc.

3.° La coutume d'employer le tabac en fumigation, moins nuisible que la précédente aux organes de la digestion, peut occasionner des vertiges, des étourdissemens, des angoisses, l'ivresse, et même l'apoplexie. Deux frères Silésiens moururent apoplectiques après un défi à qui fumerait le plus long-temps. *Deheyde* et *Tulp* ont vu survenir des maladies de poitrine très-graves, etc. Au reste, les dangers auxquels expose cette habitude varient suivant les saisons, les climats, les âges, les tempéramens, et même suivant la disposition de l'appareil fumigatoire : il est certain que les pipes à longs tuyaux, comme celles des Perses, des Turcs, offrent beaucoup moins d'inconvéniens que celles que l'on nomme fort élégamment *brûle-gueules*.

Le *petum* a cependant quelques avantages physiques et moraux. Dans les pays froids et humides, sa fumée peut être un excitant favorable pour les constitutions molles, et peut déterminer des réactions salutaires dans plusieurs affections, comme l'œdématie et certains engouemens des poumons, l'asthme humide et quelques catarrhes chroniques, certains engorgemens des parotides, etc. Mais c'est à tort que les gens du monde lui ont attribué une propriété anticontagieuse.

Si le tabac à *mâcher*, à *priser* et à *fumer* est un objet de mépris, et même d'horreur pour certaines personnes, il en est d'autres qui trouvent dans cette solanée un délassement dans la fatigue, une occupation dans l'oisiveté, une distraction dans l'ennui, une compagnie dans la solitude, une ressource dans l'adversité, et une consolation dans l'infortune.

— C'est une très-mauvaise coutume que celle de recourir fréquemment aux purgatifs et aux lavemens pour prévenir la constipation ou y remédier. Ces moyens, dont l'action devient bientôt nulle par l'effet de l'habitude, ont l'inconvénient d'affaiblir les intestins et de déranger les digestions. Il est certaines personnes qui, à chaque ré-

volution lunaire, à chaque changement de saison, et aux époques des solstices ou des équinoxes, ne manquent jamais de s'administrer un purgatif, dans la vue de prévenir la maladie, et cela lorsque les fonctions digestives s'exécutent parfaitement et que tous les viscères sont dans le meilleur état. Il est prudent de ne pas contracter l'habitude de ces précautions préservatives, qui sont toujours superflues, tant qu'elles ne sont pas funestes à la santé.

Il en est de même des saignées de précaution, dont le danger est aussi certain et évident. Dans beaucoup de pays, le peuple est dans l'usage immémorial de se faire tirer du sang au retour de chaque printemps.

De tels usages sont d'autant plus pernicieux que, lorsqu'on en a contracté la fâcheuse habitude, il peut devenir très-dangereux de les interrompre.

CHAPITRE V. — *Gesta.*

—Si le sommeil, pris avec modération, est le repos le plus salutaire des organes de la vie de relation, s'il calme l'excitation qu'ils ont acquise pendant la veille, et s'il rend au corps ses forces et au moral son énergie, habituellement trop prolongé, il exerce une action débilitante sur toute l'économie animale, et principalement sur le cerveau. Un sommeil profond et prolongé renouvelle les hémorrhagies, favorise les congestions sanguines, et est spécialement nuisible aux hémoptysiques.

Le sommeil excessif en santé, particulièrement celui qui a lieu dans le jour, et qui est connu sous le nom de *méridienne* en France, et de *siesta* en Espagne, où il est en très-grand usage, rend le corps lourd et l'esprit lent et paresseux; toutes les parties tombent dans une sorte d'inertie. Cette habitude a encore les inconvéniens d'augmenter les besoins du sommeil, d'en rendre les retours plus fréquens, et d'en prolonger la durée, parce que plus on dort, et plus il semble qu'on a besoin de dormir. Ce genre de sommeil diurne ne peut convenir qu'aux ouvriers épuisés par des travaux pénibles.

Une habitude des plus pernicieuses à la santé est de consacrer aux plaisirs le temps du repos, et au sommeil celui du travail; de faire, en un mot, de la nuit le jour, et du jour la nuit. Les ténèbres, le silence de l'univers, l'exemple de presque tous les êtres vivans, tout indique à la créature que la nuit doit être l'époque du repos; et l'homme civilisé, l'être le plus misérable et le plus maladif, prouve que ce n'est pas impunément qu'il s'élève contre un ordre de choses arrêtées de tout temps, et déterminées par les lois invariables de la nature.

Pour être salutaire, le sommeil ne doit pas excéder certaines bornes; il doit durer, pour un adulte bien constitué et menant une vie réglée, de six à huit heures, et davantage pour les enfans. La chambre à coucher doit être vaste et bien aérée, exposée, si cela est possible, au levant ou au midi, loin des émanations marécageuses, éloignée de toute espèce de bruit, et non éclairée pendant la nuit: moins le corps est exposé à l'action des impressions externes, mieux on goûte le repos. Il est bon de n'éprouver aucune gêne dans le lit; le corps doit être dans une position presque horizontale, et la tête un peu élevée: toute autre habitude est nuisible. C'est aussi avec raison que quelques philosophes se sont élevés contre l'abus des lits trop mous, qui énervent, et qui sont la source d'un grand nombre de maux. « Les gens élevés trop délicatement, dit J.-J. Rousseau, ne « trouvent plus le sommeil que sur le duvet; les gens habitués à « dormir sur les planches le trouvent partout. Un lit mollet où on « s'ensevelit dans la plume fond et dissout le corps, pour ainsi dire. « Les reins, enveloppés trop chaudement, s'échauffent: de là mille « incommodités. En labourant la terre, nous remuons nos matelas. »

— Les veilles immodérées, comme l'excès contraire, offrent les plus graves inconvéniens. Différentes causes physiques et morales peuvent contribuer à l'établissement de cette funeste habitude. Parmi les premières on trouve tous les mouvemens qui maintiennent l'économie dans un état d'agitation continuelle, l'usage des boissons échauffantes et stimulantes, telles que les liqueurs spiritueuses, et surtout le café.

Les causes morales sont très-nombreuses. Les travaux de l'esprit et les agitations de l'âme chassent le sommeil, et tiennent le cerveau dans une excitation continuelle. L'ambitieux et le méchant ne connaissent pas les douceurs du sommeil, et c'est avec raison que Voltaire a dit que les tyrans ne dormaient jamais. Celui que l'amour consume, et l'infortuné qui soupire après les lieux qui l'ont vu naître éprouvent également des insomnies opiniâtres. En un mot, toute passion un peu vive est l'ennemi du sommeil.

L'insomnie rebelle peut encore être symptomatique, et être due à un grand nombre d'affections, soit internes, soit externes. Beaucoup de phlegmasies et toutes les douleurs vives peuvent la déterminer.

Lorsque l'insomnie est légère, elle peut durer long-temps sans compromettre la santé d'une manière bien marquée. Il n'en est pas de même de celle qui est opiniâtre : en peu de temps on la voit exercer sur l'économie l'influence la plus funeste. Quelle que soit la cause physique ou morale, naturelle ou artificielle qui produise l'insomnie rebelle, on observe que le corps ne tarde pas à dépérir. L'on voit, en effet, chez les individus habitués aux longues veilles, que l'aspect de la jeunesse disparaît de bonne heure pour faire place aux rides de la vieillesse ; que le teint devient pâle et décoloré, et que le physique perd toute son énergie : les organes sont en souffrance, les fonctions dérangées, et la nutrition très-imparfaite. Les veilles immodérées abrégent la vie et la remplissent de maux. Elles ont souvent déterminé l'apoplexie ou des accidens inflammatoires du cerveau.

Les veilles excessives sont encore plus funestes aux femmes, à raison de leur tempérament délicat et de leur frêle constitution. Leur fraîcheur s'évanouit promptement ; ce qui les fait recourir aux cosmétiques, qui eux-mêmes présentent les plus grands dangers. La nombreuse série des maladies nerveuses et les fleurs blanches, si communes à la ville et si rares à la campagne, ne reconnaissent souvent d'autres causes.

Si les veilles prolongées sont nuisibles aux individus dont la consti-

tution est formée, à plus forte raison chez ceux où elle ne l'est pas. L'habitude de faire veiller les enfans est une des plus blâmables, et c'est souvent à cela qu'est dû cet air chétif et valétudinaire de ceux de la haute société.

— Il est très-dangereux de se livrer habituellement à des exercices violens et forcés, ou à une inaction excessive. Les premiers produisent sur les organes des impressions fâcheuses ; ils pervertissent tous les actes de la vie assimilatrice, portent le trouble dans l'économie animale, et détruisent rapidement la santé. La grande fatigue, loin de fortifier, affaiblit au contraire la machine, la jette dans l'épuisement, et amène une vieillesse précoce.

Un exercice immodéré ne permet pas que la digestion suive une marche régulière; l'élaboration imparfaite des alimens ne fournit que des principes nourriciers incapables de s'incorporer aux parties vivantes et de réparer leurs pertes. Le cours du sang n'est plus cette circulation qui porte aux organes le mouvement et la vie. Mu par des impulsions forcées, ce liquide propage partout le trouble, il y a fièvre; la respiration est difficile, et le sang veineux mal revivifié; les sécrétions et les exhalations trop actives dépouillent la masse sanguine de sa portion liquide ; la nutrition est languissante.

— L'exercice partiel et outré expose à des dangers plus ou moins grands, suivant la nature et l'importance de l'organe. Chez les avocats, les orateurs, les acteurs, etc., qui exercent fortement les poumons en se livrant à la déclamation, la respiration devient accélérée, la poitrine s'échauffe et s'enflamme; ce qui peut donner lieu à la toux, à l'enrouement, à l'extinction de la voix, aux crachemens de sang, aux suppurations du poumon et aux fièvres lentes, etc. Cicéron, menacé de ces accidens, fut obligé de renoncer au barreau pour deux ans. Molière et Montfleury furent atteints d'un crachement de sang mortel pendant qu'ils jouaient leur rôle.

Chez les musiciens, les inflammations, les suppurations et les altérations des poumons sont également très-fréquentes.

— Le défaut habituel d'exercice ne présente pas moins de dangers

que l'excès opposé. Tous les organes tombent dans l'inertie et exécutent mal leurs fonctions; le système cutané perd son activité; la circulation se ralentit; les sécrétions diminuent, surtout celle de la transpiration; les humeurs sont refoulées dans l'intérieur, et il se forme des embarras, des obstructions dans les viscères et dans les glandes; le système nerveux acquiert une mobilité et une sensibilité extraordinaires, et les maux de nerfs, l'hypochondrie, l'hystérie, etc., sont le partage ordinaire de ceux qui mènent une vie inactive et casanière.

Celse observe fort judicieusement que l'inaction affaiblit le corps, et que le tavail le fortifie; que la première amène une vieillesse prématurée, et que le second prolonge l'adolescence. En effet, l'inaction concentre les forces dans l'épigastre et affaiblit, au lieu que les exercices les distribuent également dans tous les organes, et donnent de la vigueur.

La vie oisive ne produit pas seulement des maladies, mais elle rend encore l'homme inutile à la société, et donne naissance à presque tous les vices. C'est une source fatale, d'où découlent un grand nombre des calamités qui affligent l'espèce humaine.

—Si l'inaction excessive et les mouvemens violens sont presque toujours suivis de résultats funestes, il n'en est pas de même des exercices et des travaux modérés. Ces derniers exercent sur le physique et sur le moral l'influence la plus bienfaisante. Ils sont utiles à tous les âges, à tous les sexes, à tous les tempéramens et dans toutes les saisons. Ce sont surtout les enfans, les lymphatiques et ceux dont le genre nerveux est très-irritable auxquels ils sont indispensables, particulièrement dans les saisons humides. Ce sont aussi les meilleurs moyens pour préserver les femmes des affections spasmodiques, et pour conserver long-temps la vigueur, et retarder les infirmités de la vieillesse chez les personnes sédentaires par goût ou par profession.

Les effets des mouvemens, réglés sur une sage mesure, sont d'opérer des changemens favorables sur tous les appareils organiques :

1.° la digestion devient meilleure; 2.° la respiration et la circulation s'exécutent avec plus d'énergie; 3.° les fonctions d'absorption, de sécrétion et d'exhalation, se font avec plus de régularité; 4.° l'activité de la nutrition augmente; en un mot, tout le système vivant éprouve une amélioration des plus marquées.

L'exercice le plus salutaire est celui que l'on prend en plein air, qui met en action le plus grand nombre des parties, qui n'est ni trop violent, ni continué trop long-temps, et qui est proportionné aux forces musculaires de l'individu. La promenade à pied est celui qui est le plus approrié à l'homme, qui n'a des jambes que pour se transporter d'un lieu à un autre, et non pour se faire traîner mollement dans un char. Outre les avantages immenses qui résultent de l'exercice que l'on fait à la promenade; l'aspect de la nature dans des lieux sauvages, le parfum suave exhalé par les plantes, et les distractions agréables qui se renouvellent sans cesse répandent un sentiment de bien-être dans tous les organes; ce qui ne contribue pas peu à maintenir la santé. D'autres exercices, tels que la chasse, l'escrime, la natation, la danse, la culture de la terre, les jeux de billard, de la paume, du volant, du mail, de la balle, du ballon, du palet, de la boule, des quilles, etc., sont de la plus haute utilité, en favorisant l'égale répartition des forces dans tous les organes, et en donnant au corps de l'agilité et de la vigueur. Quant à la voiture, à la litière, à la chaise à porteur, etc., tous ces genres de gestation ne conviennent qu'aux vieillards décrépits et à toutes les personnes infirmes ou affaiblies.

L'exercice, nuisible dans la plupart des maladies aiguës, est un des moyens thérapeutiques les plus puissans dans un grand nombre d'affections chroniques, comme le scorbut, les scrofules, les infiltrations cellulaires, l'anasarque commençante, tous les écoulemens muqueux anciens, la chlorose, la rétention des menstrues, l'hypochondrie, la mélancolie, etc.

CHAPITRE VI. — *Percepta.*

— Plutarque a dit avec beaucoup de raison : « Un peu d'eau nourrit et fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe. » Il en est de même de l'esprit ; les travaux modérés le nourrissent, les travaux excessifs l'accablent.

Les études sont à l'âme ce que l'exercice et les travaux sont au corps ; elles sont utiles à la vie, lorsqu'elles sont modérées. Les travaux excessifs de l'esprit sont très-nuisibles, et détruisent bientôt la constitution la plus forte. Il faut du relâche au moral comme au physique, et l'homme n'est pas plus fait pour les contentions continuelles que pour une action perpétuelle : il serait aussi détruit par l'une que par l'autre.

Toutes les fonctions sont influencées de la manière la plus funeste par les travaux excessifs de l'esprit. La digestion est une des plus troublées ; l'estomac est promptement incommodé des opérations du cerveau, et c'est ce qui fait dire avec raison que l'homme qui pense le plus est celui qui digère le plus mal.

Le système nerveux est aussi vivement affecté. Les travaux longs et assidus donnent lieu à un grand nombre d'affections nerveuses plus ou moins graves. La mélancolie, la manie et surtout l'hypochondrie, en sont souvent le résultat. Bernardin de Saint-Pierre, Grétry, Colin d'Arleville, Kotzebue, ont parlé dans leurs ouvrages du mauvais état de leurs nerfs. Aristote assure que tous les grands hommes de son temps étaient mélancoliques ou hypochondriaques. *Galien, Van-Swiéten, Hoffmann, Tissot*, ont vu l'épilepsie succéder aux travaux de l'esprit. Pétrarque paya de ce prix son amour pour les lettres. Pascal, dont l'âme était si forte et si élevée, voyait sans cesse à ses pieds un gouffre de feu. Gaspard Berlæus, épuisé par des études excessives, fuyait le feu pour ne pas fondre son corps, qu'il supposait de beurre ; il se précipita dans un puits pour se soustraire à ses terreurs continuelles. Pierre Jurieu, célèbre par ses disputes

théologiques et par un commentaire de l'Apocalypse, fréquemment tourmenté de coliques, les attribuait aux combats que se livraient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. Il existe une multitude d'autres faits qui prouvent combien il est dangereux de se livrer avec excès et sans ménagement à la culture des lettres et des sciences.

L'engorgement des vaisseaux sanguins du cerveau, la migraine, de vives céphalalgies, l'insomnie ou un sommeil inquiet, avec agitation, un sentiment incommode de tension et de pesanteur dans la tête, succèdent également aux travaux forcés de l'esprit. *Tissot*, *Morgagni*, *Zimmermann*, rapportent des observations d'apoplexie foudroyante. Quelquefois l'apoplexie dépendante de cette cause vient à pas lents et par degrés; alors l'esprit s'émousse, la mémoire s'affaiblit, les malades deviennent languissans et assoupis avant de mourir.

Tous les viscères de la poitrine et de l'abdomen sont dans un état de souffrance. Il se déclare des chaleurs incommodes dans le thorax, des toux fatigantes, des expectorations abondantes, des douleurs entre les deux épaules, des inflammations et suppurations du poumon accompagnées de fièvre lente. Il se forme des engorgemens du foie et de la rate, et les hémorrhoïdes sont une des affections les plus fréquentes des gens de cabinet. On voit souvent survenir des maladies à la vessie, telles que les catarrhes, les paralysies et les incontinences, qui sont la suite des rétentions d'urines, auxquelles sont exposés ceux qui, par distraction, ou autrement s'opposent à un besoin impérieux. On observe encore souvent des concrétions calculeuses: *Sydenham*, *Leibnitz*, *Barthez*, etc., payèrent ce douloureux tribut à l'amour des sciences.

Les fonctions de la circulation, du système cutané et des organes sécréteurs sont loin de s'exécuter d'une manière parfaite. Le système musculaire a très-peu d'energie, et les organes de la génération sont sans activité, etc.

La vie sédentaire et les veilles prolongées aggravent beaucoup les

dangers des travaux excessifs de l'esprit. On dit qu'Aristote mourut exténué par de trop longues veilles, et consumé par un travail trop opiniâtre.

Il est donc très-dangereux de se livrer immodérément à l'étude, comme le prouvent les affections fâcheuses dont je viens de présenter le tableau. Cependant les exercices de l'esprit, contenus dans de justes bornes, n'abrégent pas les jours, ainsi que l'ont avancé quelques détracteurs des sciences. Homère, Parménide, *Hippocrate*, Platon, Pythagore, Plutarque, Solon, Thalès, Pittacus, Zénon, Démocrite, Galilée, Locke, Leibnitz, Newton, *Boerhave*, Voltaire, Buffon, Fontenelle, *Morgagni*, Sicard, Morellet, etc., sont morts dans une très-grande vieillesse, et même plusieurs vécurent plus d'un siècle.

Pour éviter les accidens fâcheux qui peuvent résulter de l'excès des travaux intellectuels, il suffit de donner des délassemens à l'esprit. Après une étude abstraite et difficile, on a conseillé avec raison les amusemens, la société, et surtout la fréquentation de personnes gaies, dont l'habitude ou une sorte de mépris éloigne souvent les savans pour leur malheur; en un mot, tout ce qui peut procurer au moral des distractions agréables et lui rendre des forces. L'esprit, fatigué par les hautes conceptions de la philosophie ou de la politique, ou par l'étude pénible des sciences abstraites, est également délassé par le changement d'occupation. La musique et la peinture peuvent suffire pour distraire l'esprit. *Haller* jouait de la flûte. Les distractions ont encore l'avantage de faire souvent naître les idées les plus heureuses. La plupart des exercices et des jeux dont il a été parlé dans le chapitre précédent sont de la plus haute utilité. L'empereur Auguste, qui était lettré et sujet à toutes les incommodités de cet état, retirait de la natation les plus grands avantages.

— L'habitude de se livrer à l'étude immédiatement après le repas peut devenir nuisible, parce que les forces se trouvent partagées entre le cerveau et l'estomac, et que ces organes n'en ont pas alors assez pour remplir l'un et l'autre leurs fonctions. L'étude de-

vient, dans ce cas, pénible et infructueuse, et la digestion en est troublée.

— Les hommes habitués à donner une partie de leur temps à l'étude, comme ceux qui mènent une vie très-active, peuvent être très-promptement atteints de maladies graves dès qu'ils abandonnent leurs travaux accoutumés. Il en est de même de la plupart des autres habitudes, lorsqu'elles sont interrompues brusquement. Il est très-prudent de ne contracter qu'insensiblement un nouveau genre de vie.

— Les lectures habituelles de certains ouvrages sont quelquefois suivies de résultats très-fâcheux. Chez quelques individus, les livres ascétiques exaltent l'imagination, troublent la raison, et conduisent à la manie.

— Il est probable que les affections nerveuses, si communes de nos jours, dépendent souvent de cette espèce de fureur que la plupart des jeunes personnes ont pour la lecture des romans, qui corrompent le cœur, le disposent aux passions, et jettent le système nerveux dans une mobilité extrême, de laquelle résultent le désordre et l'irrégularité des mouvemens; ce qui occasionne une infinité de maux.

— Les ouvrages érotiques, surtout ceux qui présentent des gravures obscènes, sont encore plus dangereux que les précédens. Les lectures habituelles de pareils livres sont pour la jeunesse des sources impures, où elle ne peut puiser que corruption et libertinage.

— Les livres de médecine populaire, ouvrages rédigés par la médiocrité ou par le charlatanisme, ont coûté la vie à plus d'hommes que la guerre la plus meurtrière. La lecture habituelle de ces sortes de livres ne saurait être trop sévèrement interdite aux gens du monde, qui ne peuvent y puiser que des idées fausses, erronées, ou au moins très-incomplètes sur la nature et le traitement des maladies.

— Je devrais maintenant m'occuper des passions et des affections de

l'âme, qui doivent très-souvent leur existence, et même leurs progrès, à l'habitude; mais j'abandonne un tel sujet, qui me mènerait beaucoup trop loin.

— Ici se termine l'exposé rapide des principales habitudes nuisibles à la santé. J'aurais pu donner à un sujet aussi vaste qu'intéressant une bien plus grande étendue, surtout si je m'étais occupé des *professions*, habitudes physiques, dont l'exercice présente souvent de très-grands dangers. Mais les bornes que je me suis prescrites, et la nature de l'ouvrage que j'ai l'honneur de soumettre à la Faculté de médecine de Paris, m'imposent en quelque sorte l'obligation de ne pas entrer dans de plus longs détails. Au reste, je regarde moi-même cet essai, rédigé dans une année de deuil et de douleur, comme un travail des plus imparfaits.

CONCLUSION.

S'il est, en général, assez facile de prévenir les habitudes physiques et morales, ou d'arrêter leurs progrès, lorsqu'elles ne font que de naître, il n'en est pas de même lorsque leur ancienneté les a changées en véritables besoins; elles triomphent alors des résolutions les plus sages. Vainement elles exercent sur la santé l'influence la plus funeste, vainement la raison vient éclairer l'homme et lui montrer la voie qu'il doit suivre; il est souvent sage par théorie, et fou par pratique. Le joueur qui a perdu une partie de sa fortune s'emporte contre le jeu, et fait serment de ne plus s'y livrer. Vain projet! il ne peut s'empêcher de se laisser séduire par les perfides amorces d'une nouvelle partie, où il s'expose à perdre le reste de son bien.

Il est donc de la plus haute importance de faire de continuels efforts pour prévenir ces fléaux redoutables de l'espèce humaine; et ce n'est qu'en remplaçant les habitudes vicieuses par d'autres d'un caractère entièrement opposé qu'on peut espérer de faire goûter à

l'homme social une forte somme de félicité morale jointe à la vigueur physique. En effet, celui qui, dès son enfance, a appris à braver les saisons, à vivre et à se contenter du premier aliment qu'il rencontre; qui a exercé son corps aux privations et au travail, et ses organes à toute espèce d'impressions; qui a su borner ses désirs, se mettre au-dessus des préjugés, et opposer un frein à ses passions, etc., est le seul qui puisse se dire heureux et connaître les jouissances d'un véritable bonheur. Pour obtenir d'aussi avantageux résultats, il faut avoir recours à l'*éducation*, qui, étant convenablement dirigée, peut seule favoriser le développement des dispositions les plus heureuses de l'esprit et du corps. Mais c'est surtout dans l'enfance et dans la jeunesse, qui sont les âges où le cœur s'ouvre à la fois à toutes les impressions et à tous les sentimens, qu'il faut s'attacher à étouffer les germes des goûts dépravés et dangereux, des penchans bas et vils, etc.; et il est presque certain que l'élève, qui aura été nourri des principes de la sagesse et de toutes les vertus physiques et morales deviendra un être sain, libre et généreux, et non un tyran, un esclave et un cadavre ambulant.

HIPPOCRATIS APHORISMI.

I.

Quicumque aliquâ corporis parte dolentes dolorem ferè non sentiunt, iis mens ægrotat. *Sect.* 2, *aph.* 6.

II.

Mulieri, menstruis deficientibus, è naribus sanguinem fluere, bonum. *Sect.* 5, *aph.* 33.

III.

Mensibus copiosioribus prodeuntibus, morbi contingunt : non prodeuntibus, ab utero fiunt morbi. *Ibid.*, *aph.* 57.

IV.

Cùm morbus in vigore fuerit, tunc vel tenuissimo victu uti necesse est. *Sect.* 1, *aph.* 8.

V.

Si quis sanguinem mingat, et grumos, et urinæ stillicidium habeat, et dolor incidat ad imum ventrem, et perinæum, partes circa vesicam laborant. *Sect.* 4, *aph.* 80.

VI.

Si quis sanguinem et pus mingat, et squamas, et odor gravis sit, vesicæ exulcerationem significat. *Ibid.*, *aph.* 81.